

Az Irgalmasság testi és lelki cselekedeteiről az Irgalmasság Évében havi inspiráló segédanyag



Az irgalmasság negyedik lelki cselekedete: a bántalmakat békével tűrni



I. Bevezetés

Sokszor tapasztalhatjuk mindennapjainkban: sajnós az élet valahogy úgy lett kitalálva, hogy mindannyiunkat érnek bántalmak; sok problémával, kellemetlenséggel, frusztrációval kell szembesülnünk nap mint nap.

Ha valamiképp próbáljuk "rangsorolni" a minket ért bántalmakat, azt is látnunk kell azonban, hogy ezen kellemetlenségeknek sokszor elsősorban nem mi vagyunk a "címezettek", nem közvetlenül nekünk szólnak, s főképp, hogy sok esetben nem kimondottan bántó szándékból érkeznek ezek hozzánk (pl. egy kilyukadt biciklikerek, egy téves számlalevél, egy összekevert rendelés aligha személyes rosszindulat terméke...). Így ezen kellemetlen hatások egy részén túljuthatunk azzal a belátással, hogy az élet nem tökéletes, s ha békével tudunk e helyzetekre nézni, akkor hamarabb meglátjuk azt is: hogyan tudjuk mégis a maximumot, a legjobbat kihozni ebből.

Más a helyzet akkor, ha direkt és közvetlen nekünk szóló rosszindulattal találkozunk, ha a bántalom ebből fakad. Érdekes azonban megfigyelni, hogy a lelkiségi irodalmakban milyen erős nézőpont-, paradigmaváltás figyelhető meg ezzel kapcsolatban az utóbbi évtizedekben. Amíg ugyanis korábban sokat hangoztatott volt az nézet, hogy az ember alapvetően bűnös, szíve tele van önzéssel és rosszindulattal, melyet (ugyan Isten segítségével) de alapvetően magának kell "kigyomlálnia", sok verejtékes munkával, önfegyelemmel, gyakorlással, addig újabban az ember bűnössége helyett sokkal inkább a sebzettségéről szoktunk beszélni. Valahogy az áteredő bűn, ami hozzá tartozik ember-mivoltunkhoz, személyiségünkhöz, az épp erről szól, hogy ilyen vagy olyan traumák hatására alapvetően már az anyaméhtől fogva sebzettek vagyunk, s életünk ezen hiányai, ürességei, frusztrációi, a főbűnök bennünk megtalálható csírái vezetnek bennünket tévutakra, rossz, hamis, bűnös magatartásokhoz. E szemlélet fényében egész új értelmet nyer Szent Ágoston tapasztalata: *"nyugtalan a mi szívünk, amíg Benned meg nem nyugszik"*. Ennek belátásával talán könnyebb békességre törekedni akkor is, ha nagyon szándékos és egyenesen nekünk szóló rosszindulattal találkozunk, hiszen már az is láthatjuk mögötte, hogy a minket bántó másik valójában egy sebzett, törött lélek, aki gyógyulásra, irgalomra szorul. Így könnyebb talán megélnünk a "sose a bűnöst, hanem a bűnt kell elítélni" sokat hangoztatott elvét is.

Most vessünk egy pillantást az irgalmasság ezen cselekedetének "másik felére" is: "békével tűrni". Vagyis a Béke a kulcsszó a bántalmak tűrésében. De az nem lehet igazi béke, ha valami fogunkat összeszorító önfegyelemben merül ki. Az igazi béke Istentől jön, az ő ajándéka és olykor - kegyelmi pillanatokban - tapasztalhatjuk: mennyire jó, ha ez a béke tud bennünket betölteni. Ez a béke ugyanúgy ajándék, mint a hit, ami nélkül nem lehet béke a szívünkben. A Jézus Krisztusba vetett hit, az a meggyőződés, hogy a mi életünk Őbenne van elrejtve, hogy az Ő barátságát élvezhetjük, s hogy Ő gondoskodik rólunk, ez a tapasztalat tud valódi békét hozni a szívünkbe. S ha ez a béke lakozik a szívünkben, sokkal jobban, "békésebben" tudunk beleállni azokba a konfliktushelyzetekbe is, amelyek valóban komolyak és mélyek és amelyek mögött valóban rossz szándékok, rosszindulat áll. Más dolog úgy harcolni valamiért, hogy tudom: nem az életem múlik rajta, hiszen az Istenben van elrejtve. E béke felé vezető fontos út azonban a hit folyamatos táplálása, növelése, mely legfőképpen az imádsággal, az Istennel való folyamatos és személyes kapcsolattal, a vele töltött személyes idővel lehetséges csak. Az imádság, az imádságban fejlődő hit idővel valahogy kialakít egy "felülnézeti képet" a minket érintő összes bántalommal kapcsolatosan...

II. Szentírási részek



Ószövetségből: [Iz 53,7](#) „Mekínózták, és ő alázatos volt, nem nyitotta ki száját; mint a bárány, melyet leölésre visznek, és mint a juh, mely nyírói előtt elnémul, nem nyitotta ki száját.”

Jézus találkozásaiából: Békesség nektek köszöntések!

Jézus tanítása: Hegyi Beszédben [Mt 5,9](#) „Boldogok a békeszerzők, mert őket Isten fiainak fogják hívni”
[Mt 5,39](#) „ne szálljatok szembe a gonosszal, hanem annak, aki arcul üt jobb felől, tartsd oda másik arcodat is.” [Mt 5,38-48](#)

[Jn16,33](#) „Ezeket azért mondtam el nektek, hogy békességtek legyen bennem. A világban megpróbáltatások érnek titeket, de bízzatok, én legyőztem a világot.”

Levelekből: [Róm12,12](#) „Legyetek örvendezők a reménységben, béketűrők a nyomorúságban, állhatatosak az imádságban” [2Tim 2,24](#) „Márpedig az Úr szolgájának nem veszekednie kell, hanem mindenkihez jóságosnak, tanításra alkalmasnak és béketűrőnek kell lennie.”

[2Tessz 3,5](#) „Az Úr vezesse szíveteket Isten szeretetére és Krisztus béketűrésére!” [Jak 5,10](#)

[Zsid 10,36](#) „Béketűrésre van szükségetek, hogy Isten akaratát megtegyétek, s elnyerjétek az ígéretet.”



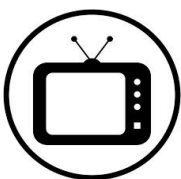
III. Egyéni cselekvések

- Visszaemlékezés egy fájdalmas, nehéz bánatomra, ami mélyen és nagyon rosszul érintett. Ennek átélmélkedése annak tudatában, hogy ezt egy sebzett lélek követte el ellenünk, aki lehet, hogy nem is annyira minket akart megbántani, hanem valami sérülését, hiányát kompenzálni.
- A közelmúlt véres eseményei mutatják mi történik, ha a gyűlölet elszabadul. Figyelek-e arra, hogy az engem ért sérelmek ne táplálják a haragom? Ha düh, harag van bennem, keressem a megbékélés lehetőségét a gyógyító beszélgetésben, a megbocsátásban vagy a szentgyónásban.
- Amire figyelünk az növekszik bennünk. Esti reflexiómban, imámban keressem azt, hogy ma mi jó történt velem, miért lehetek hálás. Gyakoroljam ezt egyénileg vagy a családban, míg szokásommá nem válik.



IV. Közösségi cselekvések

- Beszélgetés arról, hogy ma keresztényként, keresztény közösségként (kisebbségként) milyen bánatomokkal kell szembenézni - és főként hogyan lehet ezeket békességgel túrni.
- Közösségi beszélgetés: „Ha megdobnak kővel, dobd vissza kenyérrel” bibliai eredetű elvre tudok-e az életemből példát mondani. Mit jelentene ez, hogy tudnám megvalósítani ezt egy aktuális konfliktusomban?
- Nézzük meg közösen a lenti öt film valamelyikét és beszéljünk annak hatásáról, tanulságairól!



V. Film, videók

Böjte Csaba: Az irgalmasság iskolája 12.: <https://www.youtube.com/watch?v=zz29Q6L9hNY>

Az irgalmasság útja <https://www.youtube.com/watch?v=ufRNilPg6tI>

A békés harcos útja (2006) <https://www.youtube.com/watch?v=8u1Ct2Nne4M>

A sziget (2006) <https://www.youtube.com/watch?v=0M-D1n7Kkao>

Tavaszi, Nyári, Őszi, Téli... és Tavasz (2003) https://www.youtube.com/watch?v=GNyl_iFLzoA

A nagy csend (2005) https://www.youtube.com/watch?v=H_cADz6bRec

Ember és istenek (2010)



VI. Lelki olvasmányok

P. Jacques Philippe: Keresd a békét és járj a nyomában!

Matthew Linn: Életünk nyolc szakaszának gyógyítása

Mustó Péter SJ: Megszereted ami a tiéd, Csendben születik az élet

Bagdy Emőke: Relaxáció, megnyugvás, belső béke

Scolar önfejlesztő program: Stresszkezelés

Dan Millman: A békés harcos útja